

Трансформационная игра "Самосаботаж" – это когда время двигаться вперед давно пришло, но мы застряли в болоте, не знаем, что делать. Хотим действовать/что-то изменить, но почему-то ничего не делаем.

Игра о целях и о том, почему мы не можем, а вернее не хотим их достигать. Как мы, сами того не зная, боимся “желанного” будущего, как держимся за привычное старое, как запрещаем себе верить в успех.

Как проходит:

- знакомство, обсуждение правил
- каждый участник говорит свой запрос. Например, “не могу найти пару” или “не могу выйти на доход в N рублей”
- ищем, что тормозит изменения в жизни. В игре для этого есть метафорические карты, подсказки, наводящие вопросы. На случай важных переговоров игру ведет психолог
- корректируем убеждения, паттерны и жизненную стратегию
- в процессе можем узнать (но не обязательно), что изначальная цель не наша. Возможно, нам ее навязали. Например, “ну, все же так делают. значит и мне надо”
- выясняем, чего мы хотим на самом деле
- выстраиваем стратегию, как достичь желаемого
- подводим итоги и довольные уходим домой)

С чем можно прийти на игру:

- не могу найти пару/создать семью/изменить отношения к лучшему
- хочу уйти из найма/открыть свое дело
- хочу больше денег, но не знаю, как этого достичь
- не понимаю, чего я хочу
- хочу поменять работу
- хочу стать руководителем
- мне не хватает уверенности в себе
- не могу найти друзей
- меня не устраивает моя жизнь
- не умею отдыхать/нет хобби/вся моя жизнь занята только работой
- много мечтаю, фантазирую, но ничего не делаю

Почему трансформационная игра это прикольно?

Проблема/запрос решается легче. Игра нашим мозгом воспринимается не так серьезно, как поход к психологу или коучу. Уменьшается сопротивление (“ой, да у меня и так все хорошо”, “ну, не очень-то и хотелось”, “нет, мои проблемы неразрешимы”). Меньше сопротивления - быстрее и легче приходит решение проблемы.

Магия группы, или В любом месте веселее вместе. На игру собирается небольшая группа - 4 человека. Все они в процессе игры влияют на друг друга: можно заметить у себя те же паттерны, что есть у другого участника, хочется получить от игры результат и да, в некоторой степени “не ударить в грязь лицом” (не показаться хуже других участников), местами подключается соревновательный момент. Это усиливает азарт (“я хочу с этим разобраться”) и помогает быстрее прийти к решению.

Ощущение общности и единения. “О, я не один с такими проблемами”. Это дает облегчение и ощущение, что проблема решается.

Исследуем себя в безопасной среде. Непрошенные советы пресекаются ведущим, прошенные советы дозволяются.

Длительность: 2,5-3 часа

Количество участников - 4 человека

Ведущая

Татьяна Хохлова - психолог, ведущая обнимательных вечеринок, психологических групп. Женщина с прекрасным чувством юмора. Объясняет сложное просто (иногда советует для этого смотреть “Смешариков”).